



Achtsame Hochschulen

**HOCHSCHULE  
NORDHAUSEN**  
University of Applied Sciences

Denisa Sandbothe, M.A., MBSR-Lehrerin

## Mindfulness Based Student Training (MBST) für Masterstudierende

**Zeit:** donnerstags, 14.15 – 15.45 Uhr

**Ort:** Onlineveranstaltung

**Informationsveranstaltung:** 15.10.2020

**Termine:** 22.10., 29.10., 05.11., 12.11., 26.11., 03.12., 10.12., 17.12., 07.01., 14.01., 21.01., 28.01.2020

**Achtsamkeitsnachmittag:** Samstag, 12.12.2020, 10-15 Uhr

**Teilnehmerzahl:** max. 20 Studierende

In der sich entwickelnden digitalen Gesellschaft des 21. Jahrhunderts beschleunigen sich auch die Kommunikationsprozesse an den Hochschulen. **Zunehmend mehr Studierende leiden unter chronischem Stress** mit entsprechenden Konsequenzen für die Gesundheit. Das zeigt z.B. die AOK-Studie *Studierendenstress in Deutschland* (2016), die zu dem Ergebnis kommt, dass sich Studierende insgesamt gestresster als der Durchschnitt der Beschäftigten in Deutschland fühlen. Zusätzlich kommt seit 2020 der globale Stressor COVID-19 hinzu, der sich unter anderem durch eine massive Beschleunigung der Digitalisierung an Hochschulen auswirkt.



**Achtsamkeit (engl. mindfulness) ist ein Werkzeug, um den aktuellen Herausforderungen nachhaltig zu begegnen.** Sie verankert den Geist in der Gegenwart, schärft die Eigen- und Fremdwahrnehmung und fördert Schlüsselkompetenzen wie Respekt, Toleranz, Mitgefühl, Selbstbewusstsein und Selbstbestimmung. Medizinische Untersuchungen zeigen, dass eine



achtsame Grundhaltung den Umgang mit Stress verbessert und die psychische Widerstandsfähigkeit steigert. Darüber hinaus trägt sie zu einer nachhaltigen Balance von Körper, Geist und Seele bei und unterstützt die geistige Konzentration und Kreativität. Bewusst praktizierte Achtsamkeit stellt **eine neue Kulturtechnik** dar, welche die Lehr- und Lernfähigkeit gehirngerecht fördert und als entscheidende Grundlage eines erfolgreichen Bildungssystems im 21. Jahrhundert gelten darf.

*Mindfulness Based Student Training* (MBST) ist ein Achtsamkeitsprogramm, das im Rahmen des Thüringer Modells *Achtsame Hochschulen* (<https://achtsamehochschulen.de>) eigens für die Bedürfnisse von Studierenden entwickelt worden ist. Es besteht aus einer Informationsveranstaltung, zwölf Trainingseinheiten und einem Achtsamkeitsnachmittag. Im Rahmen des Kurses werden Wahrnehmungs- und Kommunikationsübungen, Kleingruppengespräche und Inputs zu Neurobiologie, Stress- und Bewusstseinsforschung mit zielgruppenspezifischen Übungen und Themen für Studierende verbunden (z.B. Prüfungsangst, Prokrastination, Studienmanagement, Umgang mit digitalen Medien beim Lernen und im Alltag).

Die Wirksamkeit von MBST wurde vom *Institut für Innovative Gesundheitstechnologien* der Ernst-Abbe-Hochschule Jena medizinisch untersucht. Erste Ergebnisse zeigen, dass bereits nach 8 Wochen eine signifikante Verbesserung der physiologischen Stressregulation im Bereich des vaskulären Systems (inbes. Blutdruck und Pulsfrequenz) nachzuweisen ist (<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00645>).

Achtsamkeit entfaltet ihre Wirkung vor allem durch die Regelmäßigkeit der Anwendung. Daher ist das Rückgrat des Kurses die tägliche Übung der Achtsamkeitspraxis zu Hause mit Hilfe von gesprochenen Anleitungen (im MP3-Format). Die Übungsdauer beträgt ca. 20 Minuten pro Tag. Die Bereitschaft, diese Übungszeit über die Dauer des Kurses zu investieren und eigene Erfahrungen in Form eines *Achtsamkeitstagebuchs* festzuhalten, ist Teilnahmevoraussetzung für die Lehrveranstaltung. Die Achtsamkeitsübungen (Body Scan, Sitz- und Gehmeditation, Achtsame Bewegungsübungen, Dyaden) werden zu den Kursterminen vorgestellt, gemeinsam durchgeführt, eingeübt und reflektiert.

Eine Verpflichtung zur regelmäßigen und aktiven Teilnahme an der Lehrveranstaltung sowie der Besuch des Achtsamkeitsnachmittags sind wesentliche Zulassungsvoraussetzungen. Unverzichtbar sind bei Online-Kursen darüber hinaus stabile Internetverbindung, funktionierende Web-Kamera und Mikrofon.

Die Informationsveranstaltung zu Beginn des Semesters dient dazu, Fragen zum Kurs und der täglichen Übungspraxis zu klären sowie einen ersten Eindruck von den wissenschaftlichen Hintergründen, der Methodik und den Übungen zu bekommen.

Die Trainingseinheiten werden von Denisa Sandbothe ([denisa.sandbothe@hs-nordhausen.de](mailto:denisa.sandbothe@hs-nordhausen.de)) geleitet.



## Achtsame Hochschulen

### Literatur:

Jon Kabat-Zinn: *Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR*, München: Knaur 2019

Mike Sandbothe und Reyk Albrecht (Hrsg.): *Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft*, Bielefeld: transcript Januar 2021 (im Druck)

### Links:

- Thüringer Modell *Achtsame Hochschulen*: <https://achtsamehochschulen.de>

- Informationen zu Achtsamkeit beim MBSR-MBCT-Verband: <https://mbsr-verband.de>